МИАССКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ

По стопам Гиппократа

Март-апрель 2020 год

Выпуск № 7

Ежемесячное информационное издание

В этом номере:

Наши новости

-«Международный день 8 Марта» - стр.1;

-«Олимпиада - это здорово» - стр.2-3;

-«Областная, студенческая научно-практическая конференция» - стр.4;

-«Спортивные новости» - стр.5;

Это интересно

-«1 марта Всемирный день иммунитета» - стр.5-7;

-«Рекомендации студентам в период дистанционного обучения во время самоизоляции» - стр.7-8;

Наши новости

В нашем колледже уже стала доброй традицией празднование Международного женского дня 8 Марта. Так и в этом году 7 марта, перед началом занятий в колледже, студенты встречали женщин - преподавателей и сотрудников колледжа букетами весенних тюльпанов, красивой музыкой, сердечными поздравлениями, громкими аплодисментами.

С праздником весны!

ОЛИМПИАДА - ЭТО ЗДОРОВО

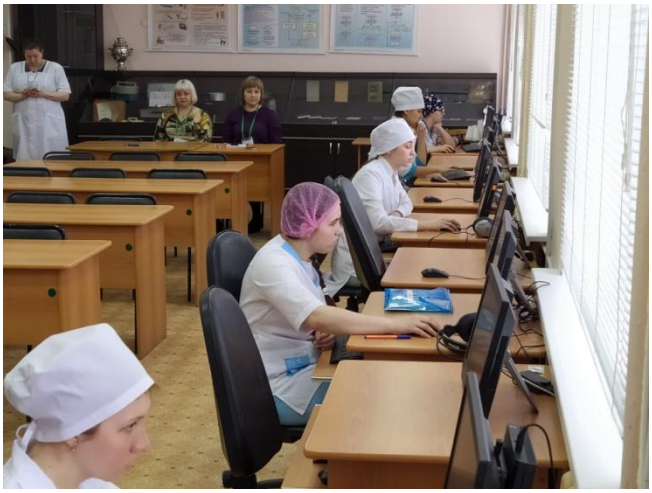
18 марта 2020 года на базе ГБПОУ «Миасский медицинский колледж» состоялся областной этап Всероссийской олимпиады профессионального мастерства обучающихся по укрупненной группе специальностей среднего профессионального образования
31.00.00 Клиническая медицина: 31.02.01 Лечебное дело

Конкурс проводился в соответствии с приказом Министерства образования и науки Челябинской области «Об организации и проведении регионального этапа Всероссийской олимпиады профессионального мастерства обучающихся по специальностям среднего профессионального образования в 2019/20 учебном году» в целях выявления наиболее одаренных и талантливых студентов, дальнейшего совершенствования их профессиональной компетентности, повышения качества профессионального образования специалистов среднего звена.

Олимпиада представляла собой соревнование, предусматривающее выполнение конкурсных заданий, направленных на определение уровня теоретической и практической подготовки участников, степени овладения ими общими и профессиональными компетенциями, умения использовать их на практике.

В Олимпиаде приняли участие победители отборочных этапов из 7 городов Челябинской области: Миасса, Троицка, Копейска, Челябинска, Сатки, Магнитогорска, Златоуста.

Задания Олимпиады включали: решение заданий в тестовой форме, письменный перевод текста с английского языка и аудирование (теоретический этап), выполнение профессиональных манипуляций (практический этап).



В состав жюри вошли независимые эксперты, представители практического здравоохранения. Оценивалось каждое задание конкурса, по сумме баллов определены победители:

I место – Абаилгова Ирина (ГБПОУ «Саткинский медицинский техникум»)

II место – Зарутская Алёна (ГБПОУ «Миасский медицинский колледж»)

III место – Сударева Александра (ГБПОУ «Челябинский медицинский колледж»)

При подведении итогов жюри отметило хорошую организацию и качественную подготовку конкурса. Созданные условия максимально способствовали объективности оценок работы конкурсантов. Программа мероприятия предусматривала не только выполнение конкурсных заданий участниками олимпиады, но и деловую программу для лиц, сопровождающих участников. Показали мастер-класс по профессиональной гигиене полости рта и профессиональному отбеливанию с участием гигиенистов стоматологических (стоматологические клиники города Миасса «Жемчуг» и «Талисман»), мастер-класс «Тренинг общения», анализ конференций по темам «Глобальные экологические проблемы» и «Героизм женщин медиков в годы Великой отечественной войны» (доклады студентов с презентациями), провели экскурсию по музею колледжа. В проведении олимпиады активно участвовали волонтеры – студенты колледжа.

Фото участников олимпиады и волонтеров

Участие в региональном этапе олимпиады профессионального мастерства позволило каждому конкурсанту реализовать свой творческий потенциал, увидеть новые грани выбранной специальности, выявить наиболее одаренных, эрудированных будущих фельдшеров, дала возможность выстроить деловые и дружеские отношения между студентами. Победитель областного этапа олимпиады будет представлять Челябинскую область на заключительном этапе Всероссийской олимпиады профессионального мастерства в г. Ульяновск.

Поздравляем победителя и призеров олимпиады!
Искренние слова благодарности всем преподавателям-наставникам, подготовившим участников конкурса!
Всем участникам олимпиады желаем дальнейших профессиональных побед!

МОЛОДЕЖЬ. НАУКА. ТЕХНОЛОГИИ ПРОИЗВОДСТВА.

28 февраля 2020 года в ГБПОУ «Южно-Уральский государственный технический колледж» состоялась Областная студенческая научно техническая конференция «Молодежь. Наука. Технологии производства» в 2019-2020 учебном году.

Организаторами конференции являются Министерство образования и науки Челябинской области и Ассоциация образовательных учреждений среднего профессионального образования Челябинской области. Работа конференции проходила по 15 секциям. В этом году впервые была организована пятнадцатая секция «Современные проблемы и технологии здоровьесбережения», в работе которой приняли участие студенты колледжа специальности «Сестринское дело» Валконский Максим (группа 300) с докладом «Эмоциональное выгорание медицинских работников» и Томилова Марина (группа 201) с докладом «Влияние высоких каблуков на женский организм», руководитель - преподаватель специальных дисциплин Ершова Татьяна Викторовна. Во время своего выступления Томилова Марина преподнесла жюри фигурки женских туфелек, которые вырезали из мыла студенты нашего колледжа специальности «Стоматология ортопедическая».

По итогам работы 15 секции Томилова Марина получила *дипломом 1 степени*, Валконский Максим – сертификат участника.

Поздравляем
Томилову Марину с заслуженной наградой

СПОРТИВНЫЕ НОВОСТИ

28 февраля 2020 года сборная команда колледжа заняла *второе место* в зональном первенстве по гиревому спорту в зачет спартакиады среди средних специальных учебных заведений города. Состав команды: Мусамиров Исмаилджон,Афанасьев Арсений, Григорьев Андрей, Ковека Константин, Юлмухаметова Лилия, Халимова Динара, Заруцкая Алена, Серебряков Илья.

Задачей турнира было выявление сильнейших спортсменов, повышение уровня мастерства участников, развитие и популяризация гиревого спорта как одного из массовых и доступных видов.

В зональной спартакиаде среди ССУЗов по волейболу команда колледжа в составе: Лобанова Анатолия, Колодкина Павла, Мусамирова Исмоилджона, Валшина Руслана, Григорьева Андрея заняла *первое место*. Спортсмены проявили стойкость и стремление к победе.

Всем участникам соревнований желаем успехов и дальнейших спортивных побед

Полезные знания

1 МАРТА – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ИММУНИТЕТА

В 2002 году Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) выступила с инициативой к медицинской общественности - отмечать 1 марта Всемирный день иммунитета. Первый день весны выбран не случайно, ведь именно в начале весны проблемы, связанные с ослаблением функций иммунной системы, выражены особенно ярко.

Цель этого ежегодного мероприятия – привлечение внимания населения и медицинских работников к проблеме снижения иммунитета, информирование население о значении, особенностях функционирования иммунной системы и способах ее укрепления.

Что такое «Иммунитет»? Само слово «Иммунитет» происходит от латинского слова «immunitas» и означает – освобождение. Иммунитет – способность иммунной системы сохранять целостность и постоянство внутренней среды организма. Иммунная система отвечает за два важных процесса: замену трансформированных или поврежденных клеток различных органов тела и защиту от проникновения разного рода чужеродных агентов.

Таким путем обеспечивается противоинфекционная, противоопухолевая защита и генетическая стабильность организма.

Иммунная система вначале обезвреживает чужеродные клетки (инфекции, вирусы), а затем их разрушает. Иммунная система, как и все в человеке, сложна и многолика. Сила иммунитета, как и наше самочувствие в целом, примерно на 50% зависит от образа жизни, который мы выбираем.

Первые признаки, свидетельствующие о снижении иммунитета: Постоянная усталость и быстрая утомляемость, трудности с концентрацией внимания, бессонница, либо, напротив, сонливость, частые головные боли, ломота в теле.

Причины снижения иммунитета:

1. Плохая экология: вода, воздух, инсектициды, гербициды, радионуклиды.
2. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания);
3. Образ жизни: неправильное питание, в т.ч. дефицит витаминов и микроэлементов; голодание и вечные диеты; недостаточная физическая активность; частые стрессы; физические и умственные перегрузки; хроническое недосыпание;
4. Бесконтрольный прием антибиотиков также не идет на пользу иммунной системе. Последние исследования немецких врачей показали, что любой антибиотик, даже если он употребляется по назначению, понижает иммунитет организма на 50-75 процентов.
5. Агрессия бактерий, вирусов, грибков, а также других паразитов и простейших. В последнее время наблюдается повышенная агрессивность параллельного мира, даже бактерии, которые считались ранее условно патогенными, начали проявлять агрессивность.

Как сохранить иммунитет?

Хотите быть здоровыми – измените образ жизни. Ваш девиз: «нет» лежанию на диване, «даешь физические упражнения и свежий воздух»! Стресс – главный враг иммунитета, гоните от себя подальше переживания и не нервничайте. Старайтесь получить как можно больше положительных эмоций, и начать укрепление иммунитета нужно, конечно, с питания.

1. Питание. Иммунитет зависит от работы кишечника: 80% «клеток» иммунной системы находится именно в нем. Все, что мы едим или ослабляет, или усиливает нашу иммунную обороноспособность. Полноценные белки; мясо, рыба, бобовые.

Овощи, фрукты и ягоды, а также соки с мякотью, т.к они содержат витамины А, В5, С, D, F, РР наиболее важные для иммунной системы. Морепродукты. Ненасыщенные жирные

кислоты, содержащиеся в рыбе и морепродуктах, сильно повышают защитные силы организма. Лидер по содержанию минеральных веществ из растительных продуктов – орехи, бобовые, семечки, цельные крупы, а также какао и горький шоколад. Продукты, содержащие калий. Больше всего его в картофеле, испеченном в мундире, в урюке, орехах, гречневой и овсяной крупах; Кисломолочные продукты: особенно те, которые содержат живые бактерии. Разнообразные биокефиры и биойогурты усиливают выработку интерферона, так что смело пейте их и даже используйте для заправки салатов и холодных супов. Содержащийся в них метионин способствует выведению радионуклидов из организма. Зеленый чай - лучшее средство для выведения из организма радионуклидов.

2.Пробиотики. Необходимо есть больше продуктов, увеличивающих рост полезных бактерий в организме. Они известны как «пробиотические» продукты и в их список входит репчатый лук и лук-порей, чеснок, артишоки и бананы

3.Дары природы - адаптогены. Природным натуральным средством, повышающим иммунитет, считаются: эхинацея, жень-шень, солодка, элеутерококк, лимонник.

4.Сон не менее 8 часов в сутки в хорошо проветренном помещении.

5.Закаливание. Плавание, обливания и контрастный душ помогут вам окрепнуть.

6.Активный образ жизни. Полезны физические упражнения: гимнастика, аэробика, фитнес, бег, плавание, длительные пешие прогулки, шейпинг, тренажеры.

И не забывайте: оптимизм – путь к здоровью и долголетию.
Знайте, что оптимисты болеют реже и выздоравливают быстрее!

РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ НА ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ВО ВРЕМЯ САМОИЗОЛЯЦИИ

Ситуация с коронавирусом многих выбила из колеи, нарушила планы. Настроения в обществе, мягко говоря, тревожные. Все мы сейчас проходим период адаптации к новым, неожиданным для нас условиям. Очень важно соблюдать режим самоизоляции. Конечно, приходится сидеть дома, не ходить в колледж, не встречаться с друзьями. Нас просят меньше выходить на улицу и стараться не посещать места большого скопления людей, чтобы предотвратить заражение. Но пребывание дома на изоляции — это не «наказание». Это ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.

1. Постарайтесь сохранить свой привычный распорядок дня (время сна и бодрствования, время приема пищи, время выполнения уроков, перерывы и т.п.). Структурируйте свой день, иначе он рискует превратиться в бесконечную пижамную вечеринку, что на первых порах может быть забавно, но, в конце концов, будет вызывать ощущение "дня сурка". Человеческая психика так устроена, что она стремится к упорядочиванию и структурированию, помогите ей, делайте всё то, что делаете обычно во время учебы: проснулись, умылись, привели себя в порядок, позавтракали, начали заниматься и т.п.

2. Отнеситесь ответственно к дистанционному обучению. Большое количество материала теперь вам приходится осваивать самостоятельно, что не всегда может быть просто. В этом случае вам снова поможет структурирование. Распределяйте материал, который вам необходимо изучить, равномерно

в течение дня. Не оставляйте всё на последний день. Чередуйте учебу, отдых, общение с друзьями в мессенджерах. Если трудно сосредоточиться на выполнении задания, и так и тянет полистать ленту в соц.сетях, можно заводить таймер. Завели таймер, к примеру, на 30 минут, и пока не услышите сигнала, занимаетесь исключительно заданием, потом на 10 минут прерываетесь, и снова 30 минут занимаетесь и т.д.

3. Все подробности, связанные с дистанционным обучением, лучше всего узнавать из официальных источников: от своих классных руководителей и от администрации колледжа, следить за информацией на сайте колледжа.

4. Поток информации, связанной с коронавирусом, огромен! Из различных источников появляется информация, которая противоречит друг другу. В таком обилии противоречивой информации сложно разобраться - что соответствует действительности, а что является дезинформацией, трудно сохранять спокойствие. Поэтому лучше всего ограничить общий получаемый информационный поток (новости, ленты в социальных сетях). Для того чтобы быть в курсе актуальных новостей, достаточно выбрать один новостной источник и посещать его не чаще 1—2 раз в день. При этом, желательно, чтобы источник информации был надежным (например, официальный сайт Всемирной Организации Здравоохранения (https://www.who.int/). Это поможет снизить тревогу.

5. Постоянные размышления на тему: «эпидемий», «построение прогнозов», «что с нами будет» и «когда это закончится»-может привести к навязчивым мыслям и усилению тревожности. Для того чтобы этого избежать, важно оставаться "в моменте", "здесь и сейчас". Вот несколько упражнений, позволяющих вернуться к настоящему моменту:

- Обратите внимание на то, что вас окружает в данный момент. Перечислите пять предметов, которые вы видите.
- Прислушайтесь. Назовите пять звуков, которые вы сейчас слышите (например, стук своего сердца, шум работающего холодильника, пение птиц и т.п.).
- Сосредоточьтесь на своем дыхании: сделайте вдох на 4 счёта, задержите дыхание на 4 счёта, сделайте выдох на 4 счёта. Дышите не грудной клеткой, а животом. Такое дыхание более естественное, позволяет успокоиться.
- Прислушайтесь к себе: что в данный момент вызывает у вас интерес, чего вам сейчас хочется и т.п.

Находясь в настоящем, мы избавляемся от большинства дискомфортных переживаний. Так, чувство стыда, вины практически всегда относятся к событиям прошлого, чувство тревоги относится к событиям будущего, "а что если..?", "а вдруг все будет ещё хуже" и т.п. Только находясь в настоящем, мы имеем доступ к нашим актуальным ощущениям (визуальным, аудиальным, телесным) и более всего адекватны происходящему.

6. Несмотря на необходимость оставаться дома, продолжайте общаться со своими друзьями и близкими. Для этого существует множество средств связи. Как известно, практически любая ситуация сама по себе не бывает ни плохой, ни хорошей. Все зависит от точки зрения, с которой мы воспринимаем ситуацию (помните про стакан, который может быть как наполовину полным, так и наполовину пустым?)

Воспринимайте режим самоизоляции не как тягостное "наказание", а как возможность сделать то, что давно хотел, но долго откладывал. А еще, находясь дома, можно организовать с друзьями различные онлайн конкурсы, челленджи, флешмобы. Можно начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему (спорт, музыка, кино, кулинария).

Главный редактор: *Замятин Ю.В.*
Редакционная коллегия: *Студенты колледжа*